

+Chilango diario



#Entérate

El retrato más íntimo de Juan Gabriel quedará **al descubierto en una docuserie**

P. 02

#Entérate



Gobierno capitalino abrirá la tercera **Clínica Condesa en la alcaldía Gustavo A. Madero**

P. 04

#Entérate

La quinta edición de BADA tendrá **como invitado especial a Pedro Friedeberg**

P. 14



Una ciudad, dos realidades

La distribución de los servicios básicos y la cercanía a las fuentes de trabajo son algunas de las desigualdades entre el centro y la periferia P. 06-07

FOTO: CUARTOSCURO

Caliente
caliente.mx

SÚPER FINAL LIX
KANSAS CITY VS PHILADELPHIA

caliente.mx LIVE STREAMING

PARTIDO FUTBOL AMERICANO		HANDICAP	TOTALES	A GANAR
09 FEB 17:30	KANSAS CITY	-1.5 -110	O 49 (over) -110	-120
	PHILADELPHIA	+1.5 -110	U 49 (under) -110	+105

ESTOS MOMIOS, FECHAS Y HORARIOS PUEDEN CAMBIAR EN CUALQUIER MOMENTO.
CONSÚLTALOS ANTES DE METER TU APUESTA.

Si apuestas $1,000 a este parlay cobrarías: $3,500

Recibe de regalo* $1,000 SIN DEPÓSITO



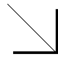


BAJA LA APP EN caliente.mx

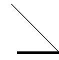


App Store

*VÁLIDO SÓLO PARA NUEVOS USUARIOS. PERMISO SEGOB DGG/SP/404/97 DIVIÉRTETE RESPONSABLEMENTE. LOS JUEGOS CON APUESTA ESTÁN PROHIBIDOS PARA MENORES DE EDAD. CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES EN CALIENTE.MX



Su nombre real
era Alberto Aguilera Valadez y se desempeñó como cantante, compositor, productor y actor



1,800 canciones
abarcan la obra musical de Juan Gabriel, quien además grabó 34 álbumes de estudio

#Streaming

¡Queridaaa! La serie documental sobre Juan Gabriel estrena este 2025

FOTO: CUARTOSCURO

María José Cuevas dirigirá esta docuserie que nos traerá la vida del Divo de Juárez por Netflix

Por Cristina Salmerón*

Han pasado más de ocho años de ese tristísimo 28 de agosto de 2016, el día en el que México y el mundo lloró la muerte de Juan Gabriel, pero si algo es cierto es que un ídolo de la música y la cultura como él nunca mueren, y este 2025 el querido Divo de Juárez regresará por medio de una serie documental.

María José Cuevas (*La dama del silencio*, *Bellas de noche*) ha sido la directora encargada de recopilar recuerdos, visualizar y seleccionar lo mejor de cientos de horas sobre la vida más íntima de Juanga.

Pudo haber sido una película, pero debido a la extensión del material será una serie documental que ofrecerá un retrato íntimo con archivos personales nunca antes vistos, y que celebra la vida y obra del cantautor más icónico de México.

"Tuvimos la fortuna de obtener un archivo videográfico invaluable que el mismo Juan Gabriel capturó desde los 70 y hasta su muerte. Este material nos ha guiado en la construcción del documental, y nos ha permitido entender quiénes fueron las personas más cercanas a él", dijo la cineasta en un evento organizado por Netflix para dar a conocer sus novedades de 2025.

Y sí, es justo este año cuando la muy esperada serie documental, aún sin nombre, se verá en las pantallas de cines y hogares. Quizá, tal vez, se hagan estas proyecciones masivas donde la gente se una a cantar y recordar a Juan Gabriel, como ocurrió en la Cineteca Nacional y en el Zócalo en la CDMX.

Un retrato íntimo de Juanga

De acuerdo con la directora, Juan Gabriel solía grabarse cotidianamente con una cámara que compró y con la cual documentó toda su vida. Fue un trabajo descomunal poder decidir qué utilizar y qué no, pues era imposible usar todo lo que contenían las cajas y cajas de archivos audiovisuales. Esos videos sirvieron como guía para conocer a los personajes que lo rodeaban. "Será un retrato íntimo", aseguró María José Cuevas.

"Gracias a este material y testimonios, vamos a mostrar al ídolo musical Juan Gabriel y entender a Alberto Aguilera, la persona detrás de esa gran figura", dijo Cuevas, quien con el equipo de Mezcla, casa productora liderada por Laura Woldenberg e Ivonne Gutiérrez, contarán una historia inédita.

Es curioso cómo todo mundo sabe quién es Juan Gabriel, conoce sus canciones, pero no mucho sobre su vida privada, pues fue una persona discreta con su vida personal. "Lo que se ve no se pregunta, mijo", dijo en esa frase célebre, pero ahora no habrá que hacer preguntas, sólo disfrutar las muchas respuestas que veremos en pantalla.

"[A través de la serie documental] queremos preservar el legado de Juan Gabriel y que puedan disfrutarlo tanto sus fans más fieles como las nuevas generaciones", explicó Cuevas.

En una frase del adelanto se escucha a Juan Gabriel decir "Díganle al presidente que no estoy porque le estoy cambiando el pañal a mi hijo", una oración que habla de la humanidad del cantante y compositor más prolífico que ha tenido México.

Un vistazo a la serie

Netflix compartió un pequeño vistazo de lo que veremos en la serie documental que esperamos ya con ansias este año. En un video de poco más de un minuto se puede ver a Juan Gabriel hablando de su soledad, del mundo conservador que le tocó vivir y de un artista que amaba trabajar. Así que esto y más es lo que podremos apreciar en la docuserie que promete material inédito sobre la vida del Divo de Juárez.

¿Cuándo se estrena el documental?

El documental sobre la vida de Juan Gabriel se anunció entre las novedades de 2025 durante el evento organizado por la plataforma de *streaming*, aunque no dieron fecha aún para su estreno. "Pero si ya lo anunciaron aquí y para este año, ya no nos queda de otra", dijo la productora Laura Woldenberg, quien también estuvo en el evento.

Canciones, baile, nostalgia y seguro mucho mucho amor será lo que veremos este año con el documental sobre Juanga.

**Texto adaptado para* + Chilango diario

BANORTE

MB100

La guía definitiva de los 100 mejores restaurantes de México 2025



MARCO BETETA

PALADAR

#Salud

La CDMX tendrá una nueva Clínica Condesa

Estas clínicas ofrecen atención médica y tratamiento a personas con VIH. Actualmente hay dos: en Cuauhtémoc y en Iztapalapa



FOTO: CUARTOSCURO

Las Clínicas Especializadas Condesa ofrecen servicios para la prevención, detección, diagnóstico y tratamiento del VIH, así como de otras infecciones de transmisión sexual (ITS). La Ciudad de México cuenta actualmente con dos sedes: una en la alcaldía Cuauhtémoc y otra en Iztapalapa.

La jefa de Gobierno, Clara Brugada, anunció que este 2025 comenzará la construcción de una tercera Clínica Condesa en la alcaldía Gustavo A. Madero, aunque no se ha dado a conocer la ubicación exacta.

"Somos una ciudad incluyente de la diversidad sexual y garantizaremos los derechos de esta población. Este año comenzaremos con la construcción de otra Clínica Condesa, que estará ubicada en Gustavo A. Madero", afirmó durante su informe por los primeros 100 días de su administración, el pasado 26 de enero.

La mandataria capitalina ya había adelantado esta iniciativa en diciembre de 2024, durante la conmemoración del Día Mundial de la Lucha contra el Sida, cuando presentó siete acciones enfocadas en la prevención y atención de esta enfermedad. En aquel momento, Brugada fijó como meta erradicar la pandemia de VIH en la ciudad para 2030.

Entre los proyectos para cumplir esa meta, además de la nueva clínica, destaca la instalación de 13 estaciones para la detección, prevención y distribución de medicamentos contra el VIH.

La oferta actual

La CDMX cuenta con dos Clínicas Condesa. La primera se localiza en Benjamín Hill 24, colonia Condesa, y ofrece servicio de lunes a viernes, en un horario de 07:00 a 20:00. La otra se ubica en Av. Combate de Celaya s/n, Unidad Habitacional Vicente Guerrero, y abre de lunes a viernes, de 07:30 a 15:00.

Los servicios que brindan son: pruebas rápidas de VIH, medicamentos, implementación de la PrEP (Profilaxis Pre Exposición) y grupos de apoyo.

¿Qué son la PrEP y la PEP?

PrEP (Profilaxis Pre Exposición): es un tratamiento preventivo contra el VIH, basado en la ingesta diaria de un medicamento que reduce significativamente el riesgo de infección. Es ideal para personas con prácticas sexuales de alto riesgo.

PEP (Profilaxis Post Exposición): es un tratamiento de emergencia que debe iniciarse dentro de las primeras 72 horas tras una práctica de riesgo. Este método no sustituye a la PrEP ni a otros métodos de prevención.

Adicionalmente, la *app* CDMX incluye un módulo exclusivo de la Clínica Condesa, enfocado en servicios de prevención como PrEP y PEP (Profilaxis Post Exposición). Este módulo facilita el acceso a pruebas, medicamentos y seguimiento médico.

En el módulo también podrás acceder a cinco funciones:

- Mi perfil de salud: permite llenar un cuestionario para solicitar servicios médicos
- Pruebas rápidas: muestra un mapa con centros que realizan pruebas de VIH, sífilis, hepatitis B y C, entre otros
- PrEP: brinda información sobre esta estrategia de prevención y los pasos para acceder a ella
- PEP: ayuda a determinar si eres candidato al tratamiento tras una práctica de riesgo
- Mis recetas: permite dar seguimiento a recetas y citas médicas

Además, este módulo incluye opciones para descargar recetas, agendar citas y consultar estrategias de prevención de infecciones de transmisión sexual.

167,947 casos de VIH se diagnosticaron en México entre 2014 y 2024, de los que 14,588 ocurrieron en la CDMX

22.8% de los diagnósticos corresponden a jóvenes de 25 a 29 años, siendo el grupo etario con más casos en la última década

Travesías
SEMANAL

Un semanario de inspiración para viajeros, que entregamos directo a tu buzón cada sábado por la mañana.



SUSCRÍBETE
travesiasdigital.com/newsletter



Portada

#Desigualdad

Las dos realidades de la CDMX

Lxs habitantes de las periferias de la ciudad resienten la falta de servicios como agua, drenaje o electricidad

Por Alberto Rivera y Eridani Palestino



FOTOS: CUARTOSCURO

Las y los habitantes de las 16 alcaldías de la Ciudad de México viven la metrópoli de una forma totalmente diferente. Es una realidad que servicios básicos como luz, agua, drenaje o la cercanía a fuentes de trabajo no están distribuidos de la misma manera entre las zonas céntricas y las periferias.

De acuerdo con el documento *Un Diagnóstico de la desigualdad socio territorial 2020*, del Consejo de Evaluación del Desarrollo Social de la Ciudad de México, en los territorios urbanizados se concentran las actividades económicas con mayor nivel de capitalización y las entidades públicas y privadas prestadoras de servicios.

Mientras en el resto persisten carencias como la ausencia o deficiencia en vivienda, infraestructura, alumbrado, mantenimiento de vialidades y desarrollo de sistemas de transporte público, por mencionar algunos. A esto se suman las variables asociadas con la desigualdad socioeconómica, en particular el ingreso.

Estos factores, anota, contribuyen al desarrollo de "dos ciudades" al interior de la metrópoli, así como al desplazamiento de la población de bajos ingresos desde el centro de la urbe a las zonas de la periferia, donde el costo de la residencia (por renta o precio de la vivienda y por servicios) es más reducido.

El estudio sostiene que la densidad de la población en las colonias del centro pasó de 206 habitantes por hectárea en 1980 a 137 en 2010. Y aumentó en las alcaldías del suroriente, de 57 habitantes por hectárea a 123, tendencia que responde a la localización de la población con mayores y menores ingresos en la ciudad.



9.2 millones
de personas viven en la CDMX, siendo Iztapalapa y Gustavo A. Madero las alcaldías más pobladas

3,827 viviendas
no cuentan con excusado, sanitario, pozo u hoyo, de acuerdo con la Encuesta Intercensal 2015 del INEGI

En el centro, poniente y sur (Benito Juárez, Cuauhtémoc, Coyoacán y Miguel Hidalgo) se concentra la población de más ingresos, la cual cuenta con mejores equipamientos de salud, educación, cultura y recreación, además de gozar de mayor calidad de servicios de agua, drenaje, electrificación y transporte.

En contraste, en el norte, y sobre todo en el oriente de la ciudad (Gustavo A. Madero, Venustiano Carranza, Iztacalco, Iztapalapa, Xochimilco y Tláhuac), se localizan los niveles más críticos en la dotación y calidad de servicios, al igual que mayores carencias de equipamiento.

¿Y cómo es la vivienda?
El Consejo refiere que si bien 10 de cada 100 viviendas de la CDMX no tienen toma de agua, esta carencia es cuatro veces más probable en Milpa Alta, tres veces más en Xochimilco y dos veces más en Tlalpan y Tláhuac.

En cuanto a la habitabilidad de los hogares, la probabilidad de vivir en condiciones precarias [es decir, la falta de materiales en paredes, techos y pisos] afecta a 13,872 casas en zonas de las periferias. La mayor parte se encuentran en Xochimilco (2,877), Tlalpan (2,127), Magdalena Contreras (1,664) e Iztapalapa (1,562).

La odisea de llegar al trabajo
De acuerdo con el documento, las diferencias locales entre los tiempos de desplazamiento al trabajo ponen en evidencia las desigualdades en las condiciones de vida de lxs capitalinxs, en este caso relacionadas con el lugar de residencia.

Aproximadamente el 40% de lxs trabajadorxs que viven en Milpa Alta, y el 41% de quienes viven en Tláhuac, deben dedicar diariamente más de dos horas para llegar a sus centros de trabajo y regresar a casa, mientras que en las alcaldías Miguel Hidalgo, Cuauhtémoc y Benito Juárez este porcentaje es de 9%.

"Es importante recordar que la mayor duración del tiempo de traslado entre la casa y el trabajo está asociada con el desgaste físico que implica el transporte, así como con el ingreso que es necesario destinar para el pago de pasajes o combustible", señala.

En este punto destaca que en las alcaldías con mejores condiciones de acceso a opciones de movilidad colectiva, el número de autos registrados supera al número de residentes. En 2017, Miguel Hidalgo y Benito Juárez contabilizaron 1,273 y 1,069 vehículos por cada 1,000 habitantes, respectivamente.

Por otro lado, refiere que una parte de la población trabajadora en Tláhuac, Xochimilco, Milpa Alta y Magdalena Contreras debe asumir costos elevados (económicos y de tiempo) para llegar al trabajo, sobre todo por parte de quienes residen en las colonias periféricas de estas alcaldías.

Reivindicar las periferias
Para el actual gobierno de la CDMX, la atención a las periferias es prioridad para cerrar las brechas de desigualdad económica, territorial y de género.

En su mensaje por los 100 días de su administración, la jefa de Gobierno, Clara Brugada, se comprometió a priorizar las necesidades de las alcaldías más marginadas de la capital, entre ellas Iztapalapa, Milpa Alta y Tláhuac. "Hay que reconocer que esta ciudad tiene una deuda histórica con las periferias, así que llegó el momento de comenzar a saldar esas deudas", afirmó.

La mandataria añadió que "las periferias están en el centro de las preocupaciones y ocupaciones del Gobierno de la ciudad, para que las zonas más alejadas de la ciudad central dejen de estar en el olvido y den un salto a la movilidad, salud, agua potable, seguridad y servicios públicos… se acabó la ciudad centralista".



El Consejo de Evaluación del Desarrollo Social de la CDMX registró que Cuauhtémoc, Iztapalapa y GAM concentran 209 de las 541 unidades médicas de primer nivel que hay en la capital, **mientras que en Iztacalco, Cuajimalpa, Milpa Alta y Magdalena Contreras sólo hay 59**









ATALANTA VS BOLOGNA

Este martes, el Atalanta se medirá con el Bologna por los cuartos de final de la Coppa Italia. En la instancia anterior, los de Bérgamo superaron 6-1 al Cesena, mientras que los boloñeses derrotaron 4-0 a Monza. En 2024, estos equipos se vieron las caras un par de veces, dejando un balance de un empate y una victoria para el Bologna como visitante.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
ATALANTA	EMPATE	BOLOGNA
-139	+280	+340





HERACLES VS FC UTRECHT

La KNVB Beker de Países Bajos pondrá frente a frente a Heracles y Utretch por un boleto a la semifinal. Hace menos de dos semanas, estos conjuntos se midieron por la jornada 20 de la Eredivisie. En dicho cotejo, las acciones acabaron en un empate 1-1, con tantos de Thomas Bruns y Souffian El Karouani. El encuentro se llevó a cabo en este mismo estadio Erve Asito de Almelo.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
HERACLES	EMPATE	UTRECHT
+265	+270	-105





ATLÉTICO DE MADRID VS GETAFE

Los cuartos de final de la Copa del Rey de España comienzan este martes con un duelo entre dos clubes de la capital del país. Está claro que el Atlético de Madrid es un conjunto de mayor nivel que el Getafe, sin embargo, todo puede pasar en 90 minutos. En competencia de liga, el Atleti se encuentra luchando por la cima de la tabla, mientras que el Geta está en la zona media-baja. Los Colchoneros no han perdido un partido oficial ante este contrincante desde noviembre de 2011 y fue en condición de visitante. En casa no pierden desde 2010.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
ATLÉTICO DE MADRID	EMPATE	GETAFE
-205	+295	+580





BESIKTAS VS KIRKLARELISPOR

Pasamos a la Türkiye Kupasi o Copa de Turquía, la cual tiene un formato distinto para esta temporada. Los equipos participantes fueron divididos en distintos grupos y posteriormente se disputarán las eliminatorias. En el bombo D, Besiktas arrancó con un triunfo y hoy jugará la segunda fecha en el Atatürk Olimpiyat Stadi ante el Kirklarelispor, un club que juega varias divisiones por debajo del cuadro de Estambul. En sus respectivas ligas, el Kirklarelispor ha perdido como visitante sus últimos dos partidos, en tanto que el Besiktas ha ganado o empatado en siete de sus últimos ocho encuentros.

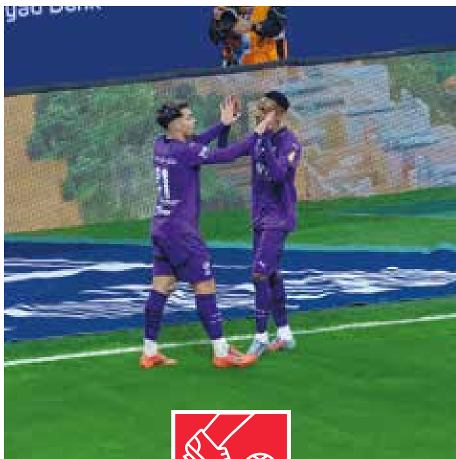




STUTTGART VS AUGSBURG

Otro torneo que tendrá actividad hoy será la DFB Pokal de Alemania, donde el Stuttgart se enfrentará al Augsburg. Ambos equipos forman parte de la primera división, aunque los anfitriones han tenido un mejor rendimiento en lo que va de la campaña. En los seis enfrentamientos anteriores entre ambos, se dio un empate y cinco triunfos para el Stuttgart.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
STUTTGART	EMPATE	AUGSBURG
-193	+333	+460





AL HILAL VS PERSÉPOLIS

El cuadro de Al Hilal es el actual campeón de la Saudi Pro League y en esta temporada es el líder de la clasificación. Este martes le toca jugar la Champions League de Asia y se enfrentará al Persépolis, un conjunto de Irán que tiene 10 puntos menos en la tabla del grupo oeste. En esta competición, el Al Hilal también está en la cima, invicto y con 16 unidades de 18 posibles.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
AL HILAL	EMPATE	PERSÉPOLIS
-455	+520	+1050



GODOY CRUZ
VS TALLERES DE CÓRDOBA

El arranque de Godoy Cruz y Talleres de Córdoba en la Liga Profesional de Fútbol de Argentina no ha sido muy positivo. Ninguno ha podido ganar en las dos primeras fechas y sólo los mendocinos pudieron sumar un punto tras el empate 0-0 ante Sarmiento. En 2024 compartieron el terreno de juego una vez y ganó Talleres a domicilio.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
GODOY CRUZ	EMPATE	T. DE CÓRDOBA
+245	+210	+126



FOTOS: X

ATLÉTICO TUCUMÁN
VS DEPORTIVO RIESTRA

Un punto separa a estos dos planteles de la primera categoría argentina y el Deportivo Riestra está por encima con cuatro. En 2024 estos clubes se vieron las caras dos veces, las cuales terminaron en victoria para el Riestra. Dichos cotejos fueron disputados en el Estadio Guillermo Laza. Ahora es turno de que los tucumanos sean locales y tengan el apoyo de su afición.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
ATLÉTICO TUCUMÁN	EMPATE	DEPORTIVO RIESTRA
-134	+235	+450



MONAGAS
VS DEFENSOR SPORTING

Las clasificatorias para la Copa CONMEBOL Libertadores han comenzado y este martes Monagas de Venezuela estará recibiendo al Defensor Sporting de Uruguay en el Monumental. En 2018, estos planteles fueron emparejados en el grupo 1 de la Libertadores. En aquella ocasión se enfrentaron dos veces y cada uno se quedó con un triunfo como anfitrión.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
MONAGAS	EMPATE	DEFENSOR SPORTING
+180	+215	+152

**Estos momios pueden cambiar en cualquier momento. Consúltalos antes de meter tu apuesta.*

Caliente®
caliente.mx
Recibe de regalo*
$1,000
SIN DEPÓSITO
#MásAcciónMásDiversión
*VÁLIDO SÓLO PARA NUEVOS USUARIOS. PERMISO SEGOB DGG/SP/404/97 DIVIÉRTETE RESPONSABLEMENTE.
LOS JUEGOS CON APUESTA ESTÁN PROHIBIDOS PARA MENORES DE EDAD. CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES EN CALIENTE.MX
SPORTS
BAJA LA APP EN
caliente.mx
EN VIVO
EN VIVO LIGA MX MLB PARLAYS
SOCCER
Guadalajara América 1 X 2 +120 +265 +200
1-0 73:16 Segunda Mitad
Monterrey Tigres UANL 1 X 2 +100 +350 +210
2-1 56:10 Segunda Mitad

#Cultura

3 nombres, 3 diferentes visiones en el arte

En la Ciudad de México encontrarás tres nuevas exposiciones en solitario de artistas inigualables. Planea la cita y lánzate a conocerlas

Por Karla Peckerman, Liz Basaldúa y Ariadna Lucas Coronel*



Gabriel Orozco

El artista mexicano regresó a su país natal con lo que para él es la exposición más completa de su trayectoria, "Politécnico Nacional", la cual incluye alrededor de 300 piezas que ha creado a lo largo de 35 años de carrera. Desde sus inicios, Orozco ha desafiado constantemente lo que puede ser considerado arte y cómo puede verse, lo cual queda plasmado en la selección de piezas exhibidas. Algunas de las obras que podrás ver son *La DS (Cornaline)* (2013), su famoso auto para una persona; *Empty Shoe Box* (1993), que, como su nombre lo indica, es una caja vacía de zapatos colocada simplemente en el piso; o *la Mesa de Ping Pong con estanque* (2025), una versión de su famosa pieza de 1998 que consiste en dos mesas de ping-pong dispuestas alrededor de un estanque artificial, y con la cual se puede jugar.

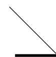


Dónde: Museo Jumex (Miguel de Cervantes Saavedra 303, col. Granada)
Fecha: hasta agosto 3
Horario: mar a vie y dom, 10:00 a 17:00; sáb, 10:00 a 19:00
Costo: entrada libre



Francisco Toledo

Fue mucho más que un pintor y grabador. Considerado uno de los mayores exponentes del arte en México, el maestro oaxaqueño destacó por tender con su creatividad un puente entre las raíces culturales zapotecas y las técnicas artísticas contemporáneas. Eso queda reflejado en "Grabador de enigmas", una muestra que reúne más de 60 piezas que creó en colaboración con los galeristas Armando Colina y Víctor Acuña. Elaboradas entre los años 70 y 80, las obras revelan una etapa crucial en la trayectoria del artista. La exposición destaca por su conexión con temas como la literatura y la cosmovisión prehispánica. Entre lo más emblemático se encuentra la serie "Toledo-Chilam Balam" (1975), inspirada en los textos sagrados mayas, y *Libertad a Víctor Yodo* (1978), un grabado con fuertes connotaciones políticas.



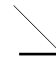
Dónde: Museo del Estanquillo (Isabel la Católica 26, Centro Histórico)
Fecha: hasta abril 21
Horario: mié a lun, 10:00 a 18:00
Costo: entrada libre



FOTOS: CHILANGO / @AMEDJOSAFAT. / LIZ BASALDÚA / CORTESÍA JAKOB H. SVENSEN

Ahmed Umar

A través de la danza, la fotografía y la escultura, Ahmed Umar presenta una experiencia *queer* con su muestra "La verdad no es un escándalo". En la obra del artista sudanés hay vida, identidad, valores culturales, amor y resistencia; sin embargo, su trabajo no se puede entender sin saber antes que hasta el 2020 la homosexualidad era castigada con pena de muerte y latigazos en su país de origen, por lo que tuvo que exiliarse en Noruega desde 2008. Cada obra de arte conmueve por la transformación de una situación terrible en actos de libertad y resistencia. Por ejemplo, una de las instalaciones que la conforman (nombrada igual que la exposición), nace de canciones que hablan del amor entre dos personas del mismo sexo y que Ahmed retomó para cambiar su narrativa y darles una exposición pública.



Dónde: Museo Universitario del Chopo (Dr. Enrique González Martínez 10, col. Santa María la Ribera)
Fecha: hasta mayo 18
Horario: mié a dom, 11:20 a 18:00
Costo: $40 general

**Texto adaptado para* + Chilango diario

SUSCRÍBETE



¿QUIERES LLEVAR LA REVISTA EN TU

CEL O COMPUTADORA A DONDE ESTÉS?

SUSCRIPCIÓN DIGITAL: $169.00 POR 12 MESES



LLÉVATE 15 REVISTAS PAGANDO SOLO 12

SUSCRIPCIÓN ANUAL: $564.00



HTTPS://SUSCRIPCION.CHILANGO.COM/

Ana Paula Domínguez

Promotora del bienestar en México. Fundadora y Presidenta del Instituto Mexicano de Yoga A.C. desde el 2002. Su misión en la vida como profesionista se centra en promover estilos de vida saludables.

Sigue a Ana Pau en sus redes, la encuentras como ***@anapau.dominguez*** *y puedes obtener más información en su sitio Wellness Home:* ***www.yoga.mx***



FOTOS: SHUTTERSTOCK

#ConcienciaChilanga

Vitaminas B, C y D. ¿En qué alimentos las encontramos?

¿Deberíamos tomar vitaminas? ¿En qué cantidades? ¿Cuáles suplementos son los más efectivos?

De acuerdo a lo que indica el *Journal of the American Medical Association:* "la suplementación es importante ya que no todos los alimentos contienen los nutrientes esenciales que requerimos".

Complejo B

Las vitaminas B son solubles al agua y son eliminadas el día que se ingieren. El complejo de Vitamina B es esencial, sobre todo para los vegetarianos, y es necesario buscar uno que incluya B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 y B12.

Estas vitaminas las podemos encontrar en los siguientes alimentos:

- **B1:** nueces, pistachos, semilla de girasol, germen de trigo.
- **B2:** hongos, salmón, hígado, kale, lentejas, frijol mungo.
- **B3:** almendras, camarón, semillas de girasol, semillas de calabaza, cacahuates con piel.
- **B5:** frijol de soya, lentejas, brócoli, kale, aguacate.



- **B6:** espinaca, coliflor, pasas, atún fresco.
- **B7:** avena, lentejas, huevo, frijol de soya, mantequilla de cacahuate.
- **B9:** maíz, aguacate, dátil, naranja, almendras.
- **B12:** queso brie, salmón, queso gruyere, almejas, sardinas, ostiones.

Vitamina C

La vitamina C actúa como un diurético, favorece la síntesis de colágeno, beneficia al sistema inmune, es un antioxidante, reduce los triglicéridos y reduce el riesgo de enfermedades del corazón entre muchos otros de sus beneficios.

¿En qué alimentos la encontramos? En la guayaba, chile rojo, pimiento, kale, brócoli, coliflor, fresas, papaya, espinaca, toronja, mango, espárragos, cebolla verde, mandarina, naranja, limón, ostiones, frijol de soya, rábanos, zarzamora, kiwi, melón y jitomate. En forma de suplemento, la Dra. Pamela Wartian recomienda tomar de 1,000 a 5,000 miligramos diarios.

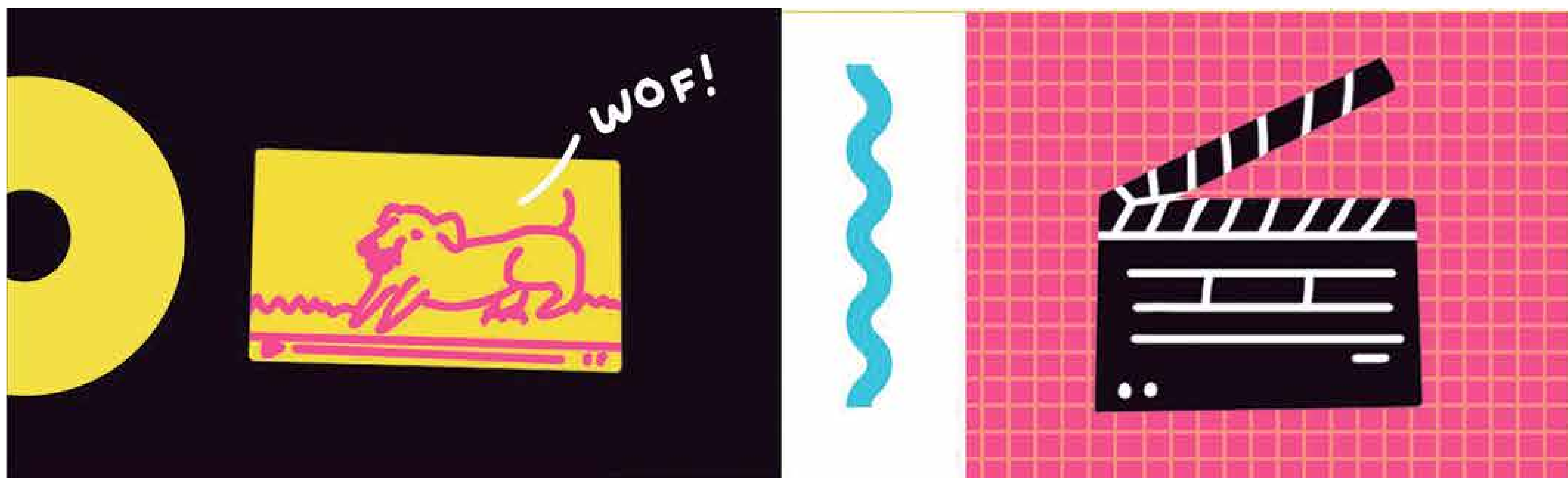
Vitamina D

El cuerpo produce vitamina D cuando tomamos el sol y llega a la piel directo. Hay que tomarlo antes de las 12:00 del día, 10 minutos de frente y 10 minutos en la espalda sin protector solar.

La vitamina D ayuda a la absorción del calcio, previene la resistencia a la insulina y ayuda a asimilar el fósforo. También es importante para la buena función de la tiroides y es antiinflamatoria.

¿En dónde la encontramos? En el salmón, atún, camarón, huevos, mantequilla, semilla de girasol, hígado, sardinas y queso natural.

Aún estás a tiempo de sumarte al "Reto Mejora tu digestión", encuentra los detalles en mi cuenta de Instagram @anapau.dominguez.

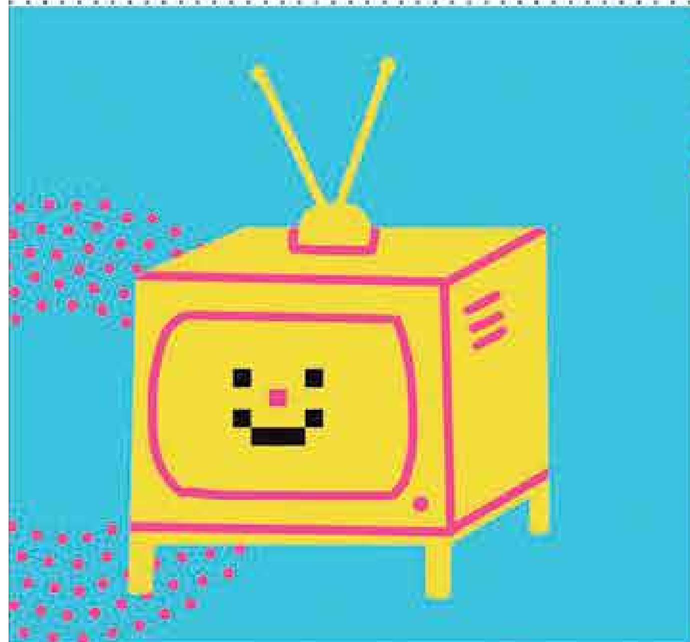

WOF!

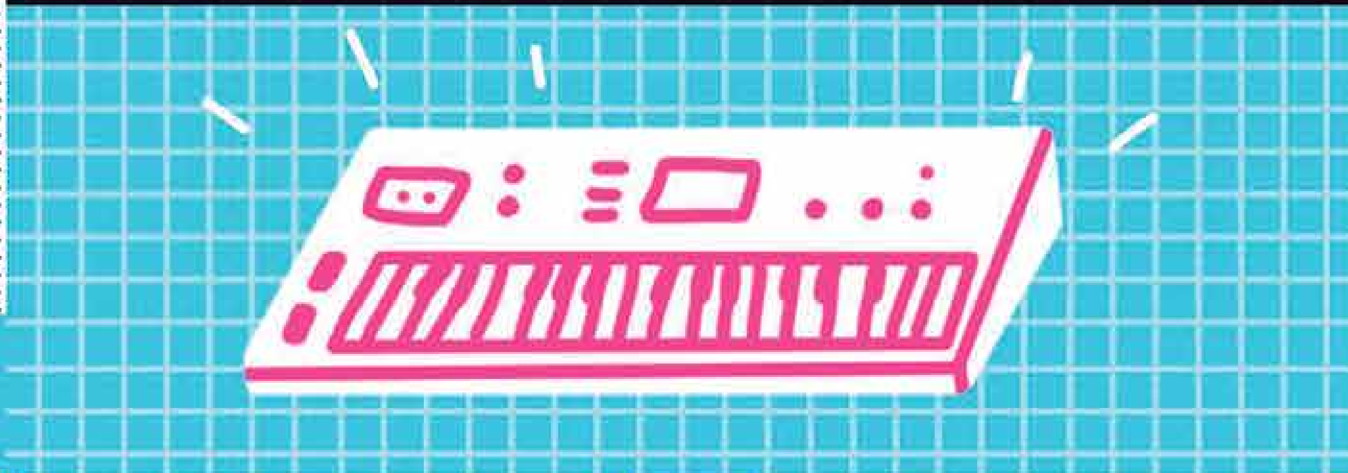


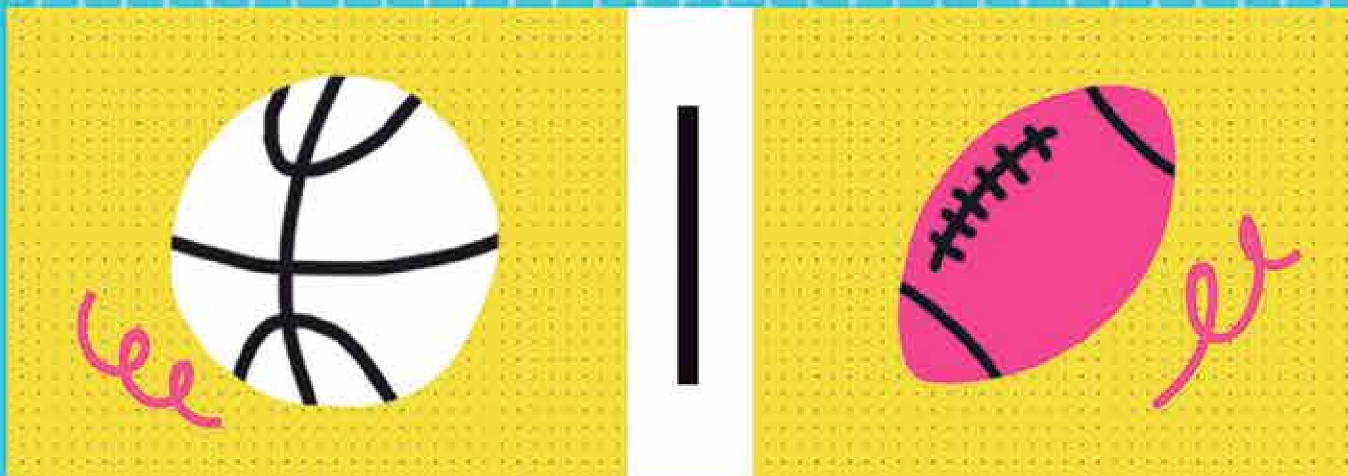

SOPITAS
.COM

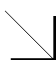



-NOTICIAS
-MÚSICA
-DEPORTES
-ENTRETENIMIENTO

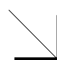








Más de 15,000
visitantes se esperan, incluyendo coleccionistas, críticos y amantes del arte de todas las edades



Coctelería y platillos
formarán parte de la experiencia en BADA. La Cabrera, Cuina y Sepia serán algunas de las propuestas presentes

#SemanaDelArte

Lo que te espera en BADA 2025

Más de 180 artistas, la presencia de Pedro Friedeberg y mucho más te cautivarán en esta feria de arte





FOTOS: BADA



Por Pamela Escamilla*

BADA está más que lista para celebrar su quinta edición durante la Semana del Arte en la Ciudad de México: espera a coleccionistas, artistas y público en general en el jardín del restaurante Campo Marte del 6 al 9 de febrero.

La icónica feria de arte sin intermediarios contará con más de 180 artistas de países como Argentina (incluyendo a Milo Lockett), Chile, Colombia, Francia, Italia, Marruecos, Guatemala y, por supuesto, México. Entre las obras habrá pintura, fotografía, escultura, grabado, acuarela y más.

"Era un espacio que se necesitaba y por eso ha crecido tanto, los artistas no podían seguir dependiendo de los intermediarios. Necesitan ellos agarrar el control de su carrera y salir y hacerlo porque cada vez hay más artistas, más público que consume arte.

"No hay intermediarios para todos y las galerías tampoco pueden tener tantos artistas", explicó Daphne Ibargüengoytia, directora ejecutiva de BADA México, en entrevista con *Chilango*, con respecto al crecimiento que ha tenido la feria y a su principal diferenciador.

Otrxs artistas que estarán en esta edición son Ana Aguirre, Fab Ciraolo, Francesca Dalla Benetta, Manuela Durañona, Martín Enricci, Sebastián Fund, Gastón Gallardo "Galo Escultor", Victoria Porte, Ariosto Rivera, María Fernanda Salinas y Rodrigo Wise.

"Aquí el artista es el creativo tanto de su *stand* como de su obra y cada uno tiene una propuesta diferente", agregó Ibargüengoytia, para quien es importante que en BADA no haya tendencias, sino libertad. "El arte no debe ser una tendencia; el arte es una conexión muy personal", sostuvo tras la conferencia de prensa de la edición 2025.

Una presencia muy especial

BADA 2025 tendrá como invitado a Pedro Friedeberg, conocido por obras como *Mano-silla* y *La trampa para peces*. Nacido en Italia y naturalizado mexicano, se ha destacado por fusionar el surrealismo, el diseño y el arte conceptual tanto en esculturas y muebles como en obra estampa. Su presencia será una oportunidad perfecta para acercarse a un artista de renombre mundial y con décadas de experiencia.

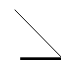
Con más apoyo

Por su enfoque en el ámbito autogestivo, BADA 2025 también apoyará a cinco artistas jóvenes con la iniciativa "Arte para todos", que les permitirá tener un espacio sin costo en el evento. Además, por primera vez participarán artistas en representación de la Facultad de Artes y Diseño (FAD) de la UNAM.

Ibero Diseño presentará Colectiva Cromática, una tienda de diseño accesible con piezas inspiradas en colecciones de museo, aparte de experiencias sensoriales. Mientras que el proyecto de inclusión social Mi Valedor expondrá y venderá las obras que realizaron personas en situación de calle en talleres artísticos.

Arte accesible

En BADA 2025, cada artista exhibirá 10 obras en formato de 20×30 cm con costos desde $2,500, gracias a que no hay intermediarios. Esto ayuda a que quien quiera iniciarse en el coleccionismo pueda invertir. El costo de entrada va desde $250 (estudiantes) a $350 más cargos (en taquilla); es gratis para menores de 12 años. Los accesos también se pueden adquirir en línea a través de Boletia.

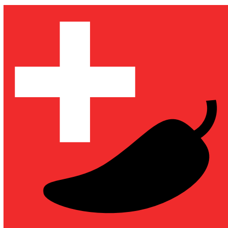


¿Cómo llego?

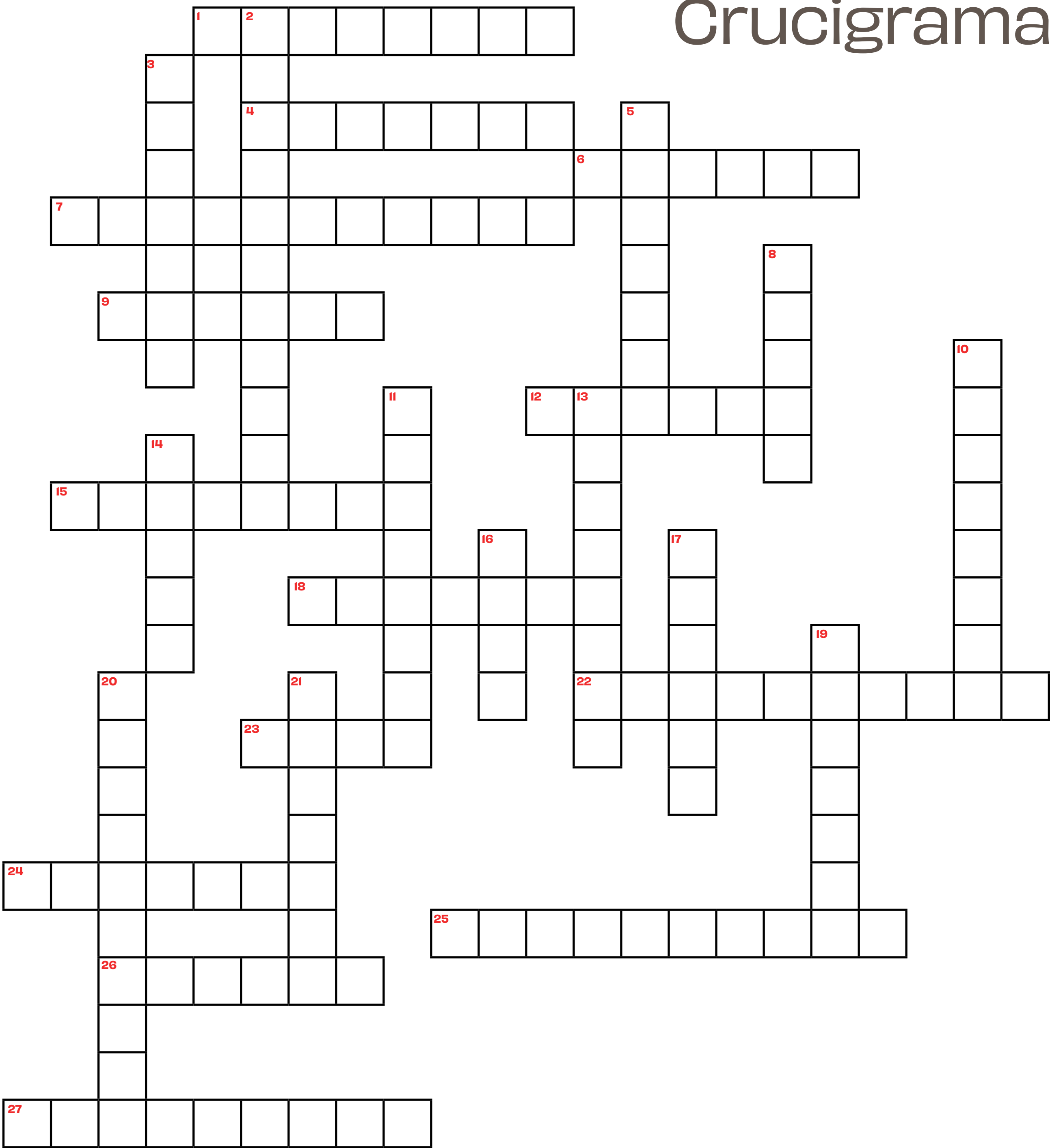
Dónde: P. Campo Marte s/n, Polanco Chapultepec
Fechas: 6 al 9 de febrero
Horario: jue a sáb, 11:00 a 20:00; dom, 11:00 a 17:00
Costo: $250 a $350 la entrada

*Texto adaptado para + Chilango diario

Ocio



Crucigrama



Horizontales

1. Ecosistema conectado a un lago: humedal... / **4.** Depósito de agua artificial que acumula y gestiona el agua de los ríos. / **6.** Mamífero acuático, nada bien, es social y vive en madriguera. / **7.** Van de un lugar a otro debido a las condiciones climáticas, en busca de alimento, agua y hábitat propicio: especies... / **9.** Ecosistema que se encuentra a lo largo de la costa: humedal... / **12.** Zonas de transición entre el agua y la tierra. / **15.** Serpiente carnívora y semiacuática, es voluminosa y pesada. / **18.** Lugar con agua estancada, en la cual crece vegetación densa. / **22.** Capa de agua formada de manera temporal o permanente. / **23.** Ave a la que le gusta zambullirse y chapucear en humedales, marismas y lagos. / **24.** Humedal compuesto por musgos y material orgánico en estado de descomposición. / **25.** Terreno preparado con un sistema de ingeniería para tratar aguas residuales: humedal... / **26.** Roedor que construye diques en los ríos. / **27.** Flujo natural de agua que proviene de reservas subterráneas.

Verticales

2. Inundación de un terreno agrícola. / **3.** Bioma húmedo en la costa, tiene árboles altos y arbustos. / **5.** Terreno de transición entre tierra seca y agua de baja profundidad. / **8.** Estructura hidráulica construida para almacenar o retener el agua. / **10.** Clima tropical húmedo. / **11.** Ave acuática de plumaje rosado y cuello curvado. / **13.** Cuerpo de agua donde confluye la desembocadura de un río con el mar. / **14.** Lugar con vegetación y agua en medio del desierto. / **16.** Capa natural de agua subterránea. / **17.** Clima muy seco, causado por la falta de lluvia. / **19.** Ecosistema pantanoso cercano al mar. / **20.** Proceso que elimina los sólidos del agua. / **21.** Terreno con agua estancada, vegetación acuática y un fondo lodoso.

Sudoku

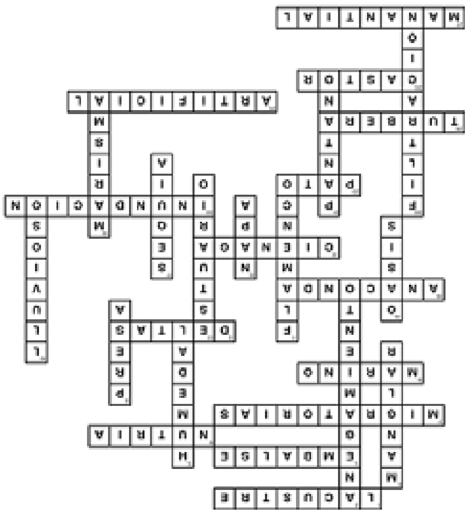
Fácil

9		1	2			6	3	5
4				9		2	8	
			1		3			7
	5	6		3		9	1	
7	9			1		5		4
								2
8	6	4						
		7		8	5			6
5				7	4		2	

Experto

	5							2
7			6				3	4
2		8			5			
								6
8		4				7	1	
		3			1			
1			5	2				
	4		1					8
		7			9		6	

Soluciones



Fácil

9		1	2			6	3	5
4				9		2	8	
			1		3			7
	5	6		3		9	1	
7	9			1		5		4
								2
8	6	4						
		7		8	5			6
5				7	4		2	

Experto

	5							2
7			6				3	4
2		8			5			
								6
8		4				7	1	
		3			1			
1			5	2				
	4		1					8
		7			9		6	

Directorio

CAPITAL DIGITAL

Socio Fundador
Gustavo Guzmán
Presidente Media
Eugenio Fernández
VP Comercial
Santiago Pardinas
VP Contenidos
Mael Vallejo
Relaciones Institucionales
Graciela Acevedo
gacevedo@capitaldigital.lat

Editor general:
Saúl Hernández
Editora hard:
Eridani Palestino
Editor soft: Emmanuel Vizcaya
Coeditora soft: Xally Miranda
Diseño: E.R. | Emiliano Delgado
Reportero hard: Alberto Rivera
Redactora hard:
Angela Molina

+Chilango diario

Director general:
Pablo León
Directora editorial:
Cristina Salmerón
Directora de operaciones:
Adriana Paredes
Ventas: ventas@maspormas.com.mx
Editorial: guardia@chilango.com
Distribución: distribucion@maspormas.com.mx
Alianzas e intercambios: alianzas@maspormas.com.mx





Se publica de lunes a viernes y su distribución es gratuita. Editor responsable: Rodrigo Javier Gaspar Sepúlveda. Número de Reserva otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor: 04-2024020914051600-30. Número de certificado de licitud de Título No. 11955. Inscripción al Padrón Nacional de Medios Impresos de SEGOB, registro en el PNMI 28/04/2009. Editado y distribuido por Más información con Más beneficios, S.A. de C.V., Calle Juan de la Barrera, No. 112, piso 2, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P. 06140. Impreso en Impresora de Periódicos Diarios, S.R.L. de C.V., Calle Acatolenco No. 80, Col. Santo Tomás, Alcaldía Azcapotzalco, Ciudad de México, C.P. 02020. Prohibida la reproducción total o parcial.



¡DALE PLAY!

Más velocidad, más contenido y apps incluidas

tv+
UNIVERSAL+
prime video
Disney+
max | HBO

Planes desde $759
Ahorra hasta 20%*

¡Cámbiate ya! • 800 330 1111

VIGENCIA DEL 1 AL 19 DE FEBRERO DE 2025. *CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LAS PROMOCIONES EN WWW.TOTALPLAY.COM.MX/PROMOCIONES